

## 12.034 Mäsové gulky zapekané so zemiakmi a lečom

### 100 porcií

| Potravina            | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                      | A              |       | B     |       | C     |       | D     |       |
| Hmotnosť v kg, l, ks |                |       |       |       |       |       |       |       |
|                      | Hrubá          | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové pliecko     | 5,00           | 5,00  | 6,00  | 6,00  | 7,00  | 7,00  | 8,00  | 8,00  |
| olej                 | 0,30           | 0,30  | 0,50  | 0,50  | 0,70  | 0,70  | 0,90  | 0,90  |
| cibuľa               | 0,80           | 0,70  | 1,00  | 0,85  | 1,00  | 0,85  | 1,50  | 1,27  |
| zemiaky              | 3,00           | 2,40  | 3,50  | 2,80  | 4,00  | 3,20  | 6,00  | 4,80  |
| detská krupica       | 0,30           | 0,30  | 0,40  | 0,40  | 0,50  | 0,50  | 0,60  | 0,60  |
| vajcia               | 12             | 0,60  | 14    | 0,70  | 16    | 0,80  | 20    | 1,00  |
| lečo sterilizované   | 3,60           | 3,60  | 4,50  | 4,50  | 5,00  | 5,00  | 6,00  | 6,00  |
| ryža                 | 2,00           | 2,00  | 2,50  | 2,50  | 3,00  | 3,00  | 3,50  | 3,50  |
| tvrdý syr            | 0,60           | 0,60  | 0,70  | 0,70  | 0,80  | 0,80  | 1,00  | 1,00  |
| soľ                  | 0,05           | 0,05  | 0,10  | 0,10  | 0,15  | 0,15  | 0,30  | 0,30  |
| hmotnosť porcie v g  | 130            |       | 160   |       | 180   |       | 220   |       |

### Receptúra

#### Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, zomelieme. Na oleji speníme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme lečo a rozložíme na vymastený pekáč. Do pomletého mäsa pridáme vajcia, soľ, detskú krupicu a prelisované v šupke uvarené zemiaky. Všetko dobre premiešame, tvoríme gulky, ktoré poukladáme do pekáča s lečom tak, aby medzi nimi ostala medzera na prisypanie umytej ryže. Podlejeme horúcou vodou v takom množstve, aby sa ryža uvarila a aby zostala aj šťava. Strúhaný syr sypeme na každú porciu zvlášť pri porciovaní.

Príloha: varené zemiaky alebo chlieb.

#### Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota |      | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny |                |                |      |     |
|----------------|---------------------|------|------------|------|-------------------|-----------|----------|--------|--------|----------|----------------|----------------|------|-----|
|                |                     |      |            |      |                   |           |          |        |        | A        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C    | E   |
|                | kJ                  | kcal | g          | g    | g                 | g         | g        | mg     | mg     | mg       | mg             | mg             | mg   | mg  |
| <b>A</b>       | 1067                | 256  | 12,45      | 13,3 | 1,8               | 20,8      | 1,4      | 81,1   | 1,8    | 0,073    | 0,2            | 0,1            | 16,0 | 3,5 |
| <b>B</b>       | 1364                | 327  | 15,06      | 17,3 | 3,1               | 26,8      | 1,7      | 97,0   | 2,2    | 0,092    | 0,3            | 0,2            | 20,8 | 4,2 |
| <b>C</b>       | 1652                | 397  | 17,61      | 21,2 | 4,3               | 32,4      | 2,0      | 111,6  | 2,6    | 0,105    | 0,3            | 0,2            | 23,6 | 4,9 |

|          |          |         |           |      |     |          |     |           |     |           |     |     |      |     |
|----------|----------|---------|-----------|------|-----|----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----|------|-----|
| <b>D</b> | 203<br>0 | 48<br>7 | 20,9<br>1 | 25,7 | 5,5 | 41,<br>3 | 2,8 | 143,<br>0 | 3,1 | 0,13<br>5 | 0,4 | 0,3 | 31,9 | 5,8 |
|----------|----------|---------|-----------|------|-----|----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----|------|-----|